

アモールニュース

「赤いポツポツ」や「かゆみ」



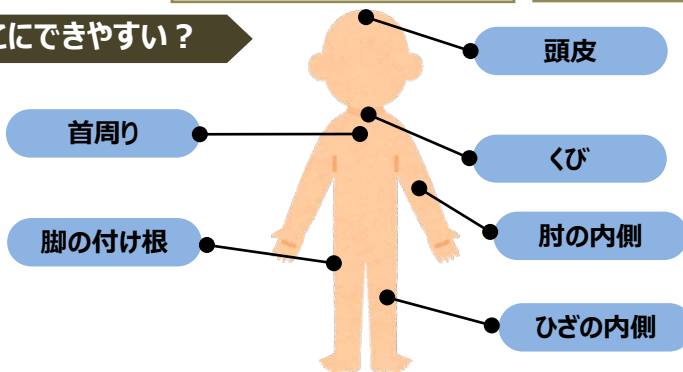
あせも？
汗あれ？
湿疹？

“あせも”
の種類

軽度	中程度	重度
白いあせも ✓ かゆみなし ✓ 放っておくと治る ✓ 1～3mm程度の水ぶくれ	赤いあせも ✓ かゆみ あり ✓ 掻くとひろがる ✓ 赤いブツブツ	とびひ ✓ 水ぶくれ になったり ✓ 他人にうつる場合もある ✓ ぐちゅぐちゅ（黄色ブドウ球菌）

炎症を
おこす！

どこにできやすい？



●●●● 汗にまつわる肌トラブル ●●●●

- あせも** 汗の管が詰まり、皮膚の表面に赤い湿疹などができる
- 汗あれ** 皮膚の表面に出た汗で肌荒れ、かゆみなどがおこる

原因は？	対策は？
① 帽子をかぶる、汗や汚れが残っている（頭・他の部位） ② 衣類の素材によって通気性が悪い ③ 汗をかいたまま、洗い残しがある場合 ④ 皮膚の重なりやすいところ ⑤ ①～④ 蒸れてしまうことが大きな原因	<ul style="list-style-type: none"> ■ 通気性の良い衣類をえらぶ（綿素材、締め付けない） ■ 汗をかいたら着替えをする（肌着の調整） ■ シャワーをあびる、またはこまめにタオルで拭く ■ 清潔にたもつ（入浴、シャワー、着替え）

■ まちがえやすい病気 ■

- 汗あれ<バリア機能低下>.....汗に微量に含まれる塩分やアンモニアなどが刺激物となって肌あれをおこす
- 乾燥肌.....肌のアルカリ性化がすすみ肌バランスがくずれ、カサカサになる
- カビ（マラセチア菌）：皮膚常在菌・皮脂が過剰すぎたり、大汗かいて湿気が多いときびのようになる
- 接触性皮膚炎.....衣類、金属、ゴム製品、シャンプーや石鹸類など原因物質にふれると肌荒れする

小さなサインを見逃さないように日頃の健康状態の確認似たような皮膚炎があるので気をつけましょう！
 全身状態の健康管理「栄養・水分・活動」と基礎体力維持の機能訓練をすることで、予防することができます！！

★★管理者のひとりごと★★



何ヶ月か新人紹介をしたので、久しぶりのひとりごとです。
 当ステーションに3月から3人入社し、現在、看護師5人、OT、PT5人(1人は産休に入りました)事務1人の中規模ステーションになりました。
 新規のご利用者様をお受けできますので、ぜひご相談下さい。
 今後ともアモールをよろしくお願いいたします。



【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】訪問リハビリ対応可！
 343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷
 TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）
 正看護師：5名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2018.6.1現在)